

Leseprobe aus:

Phillip von Senftleben

Das Geheimnis des perfekten Flirts



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

GRUNDSÄTZLICHES



LIEBE

*Die einzige Möglichkeit,
die Gunst der Frauen zu erlangen,
die für Geld nicht zu haben sind, ist Liebe.*

François de la Rochefoucauld

Alles beginnt mit einem Blick, einem Wort, einem Flirt. Und doch muss man sich darüber im Klaren sein, dass es die Mechanismen der Liebe sind, die einen Flirt erfolgreich machen. Vielleicht sollten wir erst einmal versuchen zu verstehen, warum wir Liebesbeziehungen überhaupt eingehen. Wie stellen sie sich heute dar?

Die Partnersuche wird zwar immer ausgefeilter, die Beziehungen aber immer kürzer und liebloser. Viele sehnen sich nach hingebungsvoller, fürsorglicher, erwideter Liebe. Gleichzeitig scheint kaum noch jemand zur Liebe fähig zu sein. Ist es die mangelnde Bindungsfähigkeit, die dazu führt, dass Beziehungen heute nicht mehr halten? Oder der mangelnde Wille? Ist unsere Welt zu einem Raum geworden, in dem man ohne eine auf Dauer angelegte Paarbeziehung überleben kann, weil es Single-Tiefkühlkost und Zwei-Zimmer-Apartments gibt? Ist das Sin-

gle-Dasein mit gelegentlichen Eine-Nacht-Eskapaden das, was sich Menschen schon immer erträumt haben? Es scheint fast so, dass kaum jemand mehr in der Lage ist, das Leben mit einem anderen Menschen langfristig zu teilen. Alle Statistiken belegen, dass die sogenannte serielle Monogamie (das aufeinanderfolgende Zusammensein mit jeweils einem Partner) einerseits und das Beibehalten eines eigenen Haushalts andererseits ein Trend sind. Dagegen ist auch gar nichts einzuwenden, schon in den 70er Jahren lebte Woody Allen vor, wie glücklich jeder Einzelne in einer Partnerschaft sein kann, wenn nur jeder seine eigene Wohnung behält.

Das Problem ist allerdings, dass es nur wenigen Menschen gelingt, einen Partner wirklich dauerhaft an sich zu binden: Viele Menschen sind schlicht nicht liebesfähig. Nicht liebesfähig in zweifacher Hinsicht: a) Sie selbst können nicht lieben, und b) sie werden nicht geliebt, weil es ihnen nicht gelingt, jemanden dazu zu bringen, sie zu lieben.

Das tut der Tatsache keinen Abbruch, dass sich da draußen in den Großstadtballungen und auf einsamen Dorfstraßen Tausende nach einem Partner sehnen. Aber kaum jemand ist in der Lage, jemanden für sich zu gewinnen. Außer mir.

Erwähnte ich schon, dass ich gerne übertreibe? Aber in jeder Übertreibung steckt ein wahrer Kern: Selbst diejenigen, die einen Partner haben, sind häufig unzufrieden. Wie oft höre ich: «Mein Freund ist nett, wir sind seit drei Jahren zusammen. Aber wir sehen uns immer seltener, und wenn, dann sitzt er vor dem Fernseher.» Unzufriedenheit rührt zunächst von einem Anspruchsdenken her. Wer viel wünscht, braucht viel und wird unzufrieden oder enttäuscht, wenn er es nicht bekommt. Das Problem liegt allerdings nicht darin, einen gewissen Anspruch an sich und den Partner zu haben. Sondern darin, dass sich derjenige, der viel wünscht, nicht mit wenig

begnügen darf. Liebe zu schaffen ist ein aufwendiger Prozess, der mit dem Flirten beginnt. Dem damit verbundenen «Aufwand» scheint sich kaum noch jemand stellen zu wollen. Da es ausreichend Ersatzbefriedigungen gibt, schiebt man sich lieber ein geschmacksverstärktes Mikrowellen-Gericht in den Ofen und lässt sich von medialer Serien-Dumpfheit einnebeln – am besten zeitgleich: Man isst vor dem Fernseher. Viele Menschen trösten sich so über einen Mangel hinweg, den sie kaum noch bewusst als solchen wahrnehmen, surfen trotz vorhandenen Partners im Internet und schauen, was sich sonst so tun lassen könnte.

Nicht dass Sie mich falsch verstehen: Ich verlange hier keinen bestimmten Lebensstil von Ihnen! Bleiben Sie mit Ihrem geliebten Partner zusammen oder nicht! Lieben Sie einen oder drei Menschen gleichzeitig, aber lieben Sie – und verschenken Sie nicht wunderbare Augenblicke und Jahre, weil Sie die Suche nach und das Erschaffen von Liebe aufgegeben haben.

«Liebe ist die einzige Wahrheit, nicht, weil sie Erkenntnis birgt, sondern weil sie für Momente fraglos macht», habe ich einmal bei einem meiner Radioflirts gesagt. Das soll heißen: Eine tiefempfundene Wahrheit muss nichts mit Erkenntnissen zu tun haben. Dass man Augenblicke erlebt, die einem jede Angst und jede Neugier nehmen, weil man einfach vollständig erfüllt ist von sich und dem Augenpaar gegenüber, das sind die Augenblicke, die unbesiegbar machen. Wer so etwas erlebt, gewinnt die Kraft, vieles zu meistern.

Ich hoffe, nicht wie ein Guru zu klingen, aber da ich genau diese Momente kenne, möchte ich, dass Sie sie erleben oder wiedererleben. Ich behaupte, die Liebe zu verstehen, und ich behaupte, Liebe selbst erleben und in einem anderen Menschen hervorrufen zu können – mit den Mitteln des Flirts. Relativ gezielt und immer wahrhaftig.

Wie das geht, erkläre ich im Folgenden: Wir werden verstehen, wie Flirtmechanismen ablaufen, und Vorgehensweisen lernen, die Liebe erwecken. Und auch die Erotik soll nicht zu kurz kommen: Wir werden begreifen, dass Sex (und dazu wollten Sie doch endlich etwas von mir hören, oder?) ohne Liebe meist hoffnungslos langweilig sein muss, weil vertrauensvolle Hingabe nicht in einer Nacht entsteht.

Obwohl die Liebe das Wichtigste im Leben eines Menschen ist, möchte ich ihre Heiligkeit etwas entzaubern. Je abgeklärter wir zunächst die dahinterstehenden Mechanismen betrachten, desto entspannter können wir sein, wenn es um die Liebe selbst geht.

- Der Motor des Lebens ist die Liebe.
 - Fast jeder sucht Liebe.
- Auch beständige Beziehungen können lieblos sein.
 - Echte Liebe muss man sich erarbeiten.
 - Liebesfähigkeit ist lernbar.

DIE GRADE DER LIEBE

*Sag mir, Kind, was Liebe ist.
Ein Stern in einem großen Haufen Mist.*

Heinrich Heine

Viele Frauen, die ich liebte, mussten sich erst daran gewöhnen, dass ich das Ausmaß der jeweiligen Liebe auf einer Skala von 1 bis 10 einordne. Es erscheint natürlich sehr nüchtern, etwas, das nach weitverbreiteter Meinung «unerklärlich» ist, knallhart in Zahlen zu messen. Aber ich versichere Ihnen, dass dies in keinem Fall die romantischen Aspekte oder das Leidenschaftliche, das Sensible mindert, sondern Ihnen vielmehr hilft, das Flirten – und die Liebe! – besser zu verstehen. Es geht hier einfach darum, dass Sie ein Maß an die Hand bekommen, mit dem Sie Ihre eigenen Liebeserfahrungen werten können. Es gibt auch in der Liebe gewisse qualitative Abstufungen – so unromantisch das auch klingen mag.

Gehen wir auf die unterste Stufe, *Stufe 1*. Diese Form der Liebe enthält eine Portion gesunde Selbstlosigkeit, die etwa dazu führt, dass man einer alten Dame über die Straße hilft oder die Frage nach dem Weg beantwortet. Stufe 1 heißt eigentlich nur «Mensch sein», eine Tötungshemmung zu besitzen, zu leben und leben zu lassen. Sie erfordert lediglich eine minimale Opferbereitschaft; man ist kaum geneigt, für den anderen viel Mühen auf sich zu nehmen oder gar Geld aufzuwenden. Auf dieser Stufe jemand zu küssen wäre ziemlich unangebracht.

Stufe 2 ist bereits etwas Besonderes. Ein Mensch, dem gegenüber man auf Stufe 2 empfindet, genießt ein gewisses Maß unseeres Vertrauens. Eine entfernte Tante, die man nur zu Hochzeiten und Konfirmationen sieht, mit der man beim Über-die-Straße-Helfen noch ein paar Worte über die Verwandtschaft wechseln würde. Küssen nur als Begrüßung und nur auf die Wange.

Stufe 3 ist eine gefährliche Vorstufen-Ebene, die eindeutig sexuell gefärbt ist. Ein Lächeln in einem Restaurant kann zu Stufe 3 führen, wenn daraus ein Gespräch entsteht. Stufe 3 kann bereits eine sanfte, frühe Verliebtheit sein und einen Kuss rechtfertigen, wenn er Ausgangspunkt für mehr ist.

Stufe 4 ist in sexueller Hinsicht auf jeden Fall Kussreife, in asexueller vielleicht eine nicht sonderlich tiefe Bruderliebe oder eine starke Liebe zu einem Haustier. (Wer ein Haustier mit mehr als einer «4» liebt, sollte sich einmal ernsthaft Gedanken machen.)

Stufe 5 kann die frühe Phase einer aufkeimenden Partnerschaft sein. Herzklopfen ist angesagt, und man entdeckt viele Gemeinsamkeiten aneinander. Der Blick auf den anderen ist bereits nachsichtig und schönfärberisch. Menschen, die auf Stufe 5 lieben, sind zu hingebungsvollem Sex bereit, denn es kommt Vertrauen auf.

Stufe 6 reicht auf jeden Fall für eine solide Beziehung und ist in zwischengeschlechtlichen Verbindungen ein Glücksfall. Man kann Geschwisterliebe auf dieser Ebene ansiedeln, die Opferbereitschaft in Bezug auf den anderen ist hoch. Stufe 6 zeigt, dass zwei Menschen das Besondere aneinander wahrnehmen und bereit sind, sich einander zu öffnen.

Stufe 7 markiert einen süßen Liebeswahn. Die Wahrnehmung des Gegenübers wird immer subjektiver, und man verzeiht einander vieles. Eine gesunde Mutterliebe spielt sich auf dieser Ebene ab.

Stufe 8 ist das permanente Kribbeln, das Erblicken einer gemeinsamen Perspektive, der Kinderwunsch. Wer Stufe 8 erreicht, kann sich sehr glücklich schätzen, denn nicht jeder Mensch ist zu so viel seelischer Hingabe fähig. In sexueller Hinsicht kann sich hier ein Dauerreiz einstellen. Zugreifen und ausleben! Es ist ernst geworden.

Stufe 9 können nur wenige erklimmen. Schafft man es dennoch, diktiert das Herz das Denken. Man fürchtet nichts mehr, als den anderen zu verlieren. Teilt man jetzt viele Interessen miteinander, kann gemeinsam lachen und findet immer neue Gesprächsthemen, ist die goldene Hochzeit nicht mehr weit. Die Gefühle werden konstant bleiben, wenn beide sich umeinander bemühen.

Stufe 10 ist Raserei. Das Gefühl, als Paar völlig perfekt zu sein, nie zuvor eine solche Liebe empfunden zu haben, stellt sich ein. Die Emotionslage umfasst Momente fragloser Glückseligkeit, und wer diese Stufe erreicht hat, wird für vieles unangreifbar. Der andere wird zur Religion, zur Wahrheit, zum eigenen Ich. Die perfekte Verschmelzung von Seelen. Wenn man hier an der Beziehung arbeitet und sich nicht gegenseitig in der Entwicklung hemmt, hat man den Lebenssinn verstanden, zumindest hat man ihn gespürt. Die «10» ist durchaus nicht jedem Menschen zugänglich. Eine große Fähigkeit zur Leidenschaft und Empathie sind dafür nötig.

Sie merken, ich kenne diese Stufe. Leider ist selbst die «10» keine Garantie für die Dauerhaftigkeit einer Beziehung.

Wenn Sie Ihre letzten Beziehungen einmal nach dieser Liste überdenken, welche Stufe haben Sie erreicht? Wenn Sie ehrlich sind, müssen Sie vermutlich zugeben, dass es da durchaus noch etwas für Sie zu entdecken gibt. Ich persönlich habe festgestellt, dass man tiefer lieben kann, je erfahrener man wird: erfahren mit sich selbst und seiner Umwelt. Man kann Liebe ganz anders werten, wenn man vergleichen kann, den Lauf der Welt ein bisschen besser versteht. Erinnern Sie sich einmal an Ihre Jugend: Was Sie damals, mit 18, für Liebe hielten, können Sie mit 35 möglicherweise nicht mehr ganz ernst nehmen. So rein und intensiv die erste Liebe auch gewesen sein mag, man konnte sie doch gar nicht wirklich einschätzen.

Die Formel «Je größer die Kennerschaft, desto größer der Genuss» gilt wohl für viele Lebensbereiche: Wenn man nur einen einzigen Kinofilm kennt, ist man von ihm womöglich begeistert. Kennt man jedoch Hunderte, kann man vergleichen und stellt unter Umständen fest, dass sehr viel bessere als der erste darunter waren. Zum Bewerten sind also zwingend Erfahrungen nötig. (Das gilt natürlich und gerade auch für das Flirten. Wir werden jeden Tag trainieren; Flirten wird für uns zu einer wunderbaren Routine werden. Dazu später.)

Das Gefühl, füreinander gemacht zu sein, stellt sich nur selten ein. Aber auch die Liebe ab Stufe 7 lässt sich nur von Menschen erreichen, die lieben gelernt haben.

Vielleicht können wir die Liebe am besten in ihrer urtümlichsten Ausprägung verstehen: der Mutterliebe. Sie ist eine extrem tiefgreifende Variante des Phänomens Liebe, die im Grunde auch von der Eigenliebe der Mutter getragen wird: Sie liebt ihr eigenes Erbgut so sehr, dass sie dessen Weitergabe gewährleisten will. Mit äußerster Hingabe und unter Aufgabe aller anderen Interessen wird immer das Wohlergehen ihres Kindes ihr Handeln bestimmen.

Die Liebe zwischen ehemals Fremden, eine von der Mutterliebe also eigentlich weit entfernte Liebe, ist im Grunde eine abgemilderte Form ebendieser Mutterliebe: Es gilt, die geliebte Person zu beschützen. Hierbei wiederum gewinnt aber auch der Liebende, denn durch den Lebenserhalt des Partners wird ja (zumindest aus rein biologischer Sicht) die eigene genetische Reproduktion ebenfalls gewährleistet. Liebe in all ihren Formen ist also immer eine mehr oder weniger abstrakte Abwandlung der Mutter- oder Elternliebe.

Bei aller Kühle meiner Betrachtungen vergessen Sie bitte nicht, die Grazie und Schönheit von Liebe wahrzunehmen, denn ich vergesse es auch nicht ... Lernen wir also weiter im nächsten Kapitel.

- Die Grundlage für jeden Flirt sind Mechanismen der Liebe.
- Liebe ist bis zu einem gewissen Grad berechenbar.
- Liebe funktioniert auf verschiedenen Intensitätsstufen.